

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立国田義務教育学校

日 (曜)	こんだて		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)		
							小学生 (中学年)	中学生	
10 (水)	ごはん	ごはん					665 1.8	878 2.4	
	ポークカレーライス ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ				
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ	油 さとう	*海藻ミックス ささみ水煮	きゅうり こまつな	酢 塩 こしょう				
11 (木)	ミルクパン	ミルクパン					638 2.2	804 2.9	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ				
	バジルドレッシングサラダ	オリーブ油	かつお油漬け	キャベツ こまつな とうもろこし にんにく	バジル 塩 酢 こしょう				
	いちごゼリー	◆いちごゼリー							
12 (金)	ごはん	ごはん					635 1.5	843 2.0	
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華煮	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース				
	春雨サラダ	春雨 ごま ごま油 さとう	ささみ水煮	きゅうり キャベツ もやし	酢 しょうゆ				
食物せんいたっぷり献立《食物せんい供給量：小学生6.9g 中学生9.1g》									
15 (月)	はちみつパン	はちみつパン				塩	681 2.5	854 3.2	
	牛乳		牛乳						
	ささみチーズフライ	油	◆ささみチーズフライ						
	コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう				
	豆とポテトのスープ	じゃがいも	ひよこ豆 いんげんまめ(金時豆) ウィンナー	にんじん たまねぎ こまつな セロリー	コンソメ 塩 こしょう				
16 (火)	麦ごはん	ごはん 麦					662 1.6	879 2.1	
	じゃこひじきふりかけ	ごま油 さとう ごま	ひじき ちりめんじゃこ かつお節		みりん しょうゆ				
	牛乳		牛乳						
	厚揚げとキャベツのみそ炒め	油 さとう でんぷん	ぶた肉 きぬ揚げ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく	しょうゆ みりん 甜麺醤 酒				
	大根の甘酢あえ	さとう		こまつな だいこん きゅうり	塩 酢				
17 (水)	ごはん	ごはん					652 1.7	805 2.1	
	牛丼 牛丼の具	しらたき 麩 油 さとう	牛肉	たまねぎ ごぼう	みりん しょうゆ 酒				
	牛乳		牛乳						
	ゆで干大根のみそ汁		油揚げ みそ	ゆで干大根 にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	だし用かつお節				
いーはの日献立・MITOごはんの日【ごぼうメンチカツ】									
18 (木)	黒パン	黒パン					641 2.2	805 2.8	
	牛乳		牛乳						
	みとちゃんごぼうメンチカツ		◇ごぼうメンチカツ 						
	ロマネスコのソテー	オリーブ油	ベーコン	ロマネスコ にんじん しめじ	塩 こしょう				
	春野菜のコンソメスープ	じゃがいも 油		キャベツ たけのこ たまねぎ こまつな にんにく	塩 こしょう スープストック				
鉄たっぷり献立《鉄供給量：小学生3.5mg 中学生4.8mg》・MITOごはんの日【なっとう】									
19 (金)	ごはん	ごはん					657 1.7	838 2.1	
	牛乳		牛乳						
	納豆		納豆 						
	磯香あえ		のり	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ				
	親子煮	じゃがいも しらたき さとう 油	とり肉 たまご	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 酒				
22 (月)	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日								
カルシウムたっぷり献立《カルシウム供給量：小学生452mg 中学生492mg》									
23 (火)	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんのもと				682 2.3	857 2.8	
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ	油	◆子持ちシシャモフライ						
	キャベツのごま酢あえ	ごま ごま油 さとう		キャベツ きゅうり もやし	酢 しょうゆ				
	くすきり入りすまし汁	くすきり	とり肉 とうふ	にんじん えのきたけ こまつな	だし用かつお節 塩 しょうゆ 酒				

日 (曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他		
						小学生 (中学年)	中学生
24 (水)	チャーハン	ごはん 油	ぶた肉 かまぼこ	にんじん ねぎ えだまめ	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	659 1.7	822 2.2
	牛乳		牛乳				
	春巻き	油	◆春巻き				
	切干大根のサラダ	油	まぐろ水煮	切干大根 キャベツ こまつな	酢 しょうゆ こしょう		
25 (木)	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ オリーブ油	ぶた肉 ウィンナー ゼラチン	にんにく にんじん エリンギ たまねぎ ピーマン トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 白ワイン	641 1.5	800 2.0
	牛乳		牛乳				
	ブロッコリーのサラダ		大豆	ブロッコリー こまつな とうもろこし	◆ドレッシング (コーン)		
	米粉いちごスティックケーキ	◆米粉いちごスティックケーキ					
26 (金)	ごはん	ごはん				651 1.8	846 2.4
	牛乳		牛乳				
	さばの塩焼き		さば		塩		
	ごまあえ	さとう ごま		キャベツ こまつな もやし	しょうゆ		
	若竹汁		わかめ とうふ	たけのこ みすな えのきたけ	だし用かつお節 しょうゆ 塩 酒		
30 (火)	ごはん	ごはん				639 1.9	843 2.4
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のから揚げ	でんぷん 油	とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	にらもやしあえ			にら もやし	しょうゆ こしょう		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	にんじん こまつな ねぎ	だし用かつお節		

◇は、通年使用加工品です。◆は、当月使用加工品です。仕入れ状況により変更になることがあります。  
米は、水戸市産のコシヒカリを使用しています。  
「\*海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くきわかめ・こんぶ・あかとさかのり・しろふのりです。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当日平均													
幼稚園平均	502	19.6	16	263	65	2.33	2.4	181	0.53	0.45	27	1.46	3.7
園児一人一回当たりの基準	490	20	14	290	40	2	2	180	0.3	0.3	15	1.5	4

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均													
小学校中学年平均	653	26.0 (16%)	20.9 (29%)	354	85	2.9	3.2	235	0.68	0.59	34	1.9	4.6
児童(8~9歳)一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上
中学校中学年平均	834	32.1 (15%)	24.6 (27%)	392	106	3.9	4.0	284	0.90	0.68	44	2.4	6.1
生徒(12~14歳)一人一回当たりの基準	830	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 25~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上